

Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 10.03.2025	Płatki orkiszowe na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb słonecznikowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Ser kozi 25g (mleko i jego pochodne),sałata, rzodkiewka czerwona 15g, kalarepa 15g, pestki słonecznika. Herbata truskawkowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), kiwi 60g Kulki mocy 1szt-płatki owsiane, miód, kakao (gluten-pszenica, mleko jego przetwory) Woda cytrynowa 200ml	Makaron spaghetti z mięsem drobiowym (filet z kurczaka) i warzywami (marchewka, por) 220g (gluten-pszenica, mleko i jego pochodne) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) mandarynka 30g
Wtorek 11.03.2025	Płatki żytnie na mleku 250ml (mleko) Chleb owsiany 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Pasta z tuńczyka i jajka 25g -wyrób własny(ryba, jaja kurze), sałata, rzodkiew biała 15g, pomidor 15g Herbata jabłkowa 200ml	Zupa z ciecierzycy z makaronem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, gluten- pszenica), gruszka 50g Jogurt naturalny z owocami suszonymi (figi, daktyle) 100g (mleko i jego pochodne)	Ziemniaki 100g Gołąbki z kapusty białej z ryżem i mięsem wieprzowym (szynka) 180g w sosie pomidorowym 50ml (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka i mięty 200ml
Środa 12.03.2025 DZIEŃ WEGETARIAŃSKI	Szwedzki stół Kawa Anatol 200ml (mleko, gluten-owies, gluten-żyto, gluten-jęczmień, gluten-orkisz) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten- pszenica) Chleb pszenny (gluten-pszenica) 30g Masło (mleko i jego pochodne) 8g Pasta z buraka i ciecierzycy 25g- wyrób własny (mleko, jaja kurze), dżem z cukinii- wyrób własny, sałata, pomidor koktajlowy 15g,rzodkiewka, ogórek zielony 15g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietaną 250ml (seler, mleko i jego pochodne) pomarańcza 50g Dyńia z jabłkiem i żurawiną 100g Napój owocowy 200ml	Kotlet z kaszy gryczanej z serem białym w sosie musztardowym 180g/50ml (mleko i jego pochodnie, gluten-pszenica, jaja kurze, gorczyca) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki na oliwie z oliwek 60g Kompot owocowy 200ml (porzeczka, agrest) Kiwi 50g
Czwartek 13.03.2025	Płatki jaglane na mleku 250ml (mleko) Chleb żytni 30g (gluten-żyto) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Sałatka z fasolą czerwoną, pieczarką i jajkiem 35g – wyrób własny(mleko, jaja kurze) papryka żółta 15g, sałata, kalarepa do chrupania 15g Herbata z melisy 200ml	Zupa krupnik z ziemniakami i kaszą bulgur 250ml (gluten- jęczmień, seler), banan 60g Ciepłe lody- wafelek z serkiem waniliowym 1szt (gluten-pszenica, mleko) herbata owocowa 200ml	Hamburgery z kotлетem drobiowo-wieprzowym, sałata i pomidorem 1szt(gluten-pszenica, jajo kurze) Surówka z kiszzonego ogórka z marchewką i kalarepą oliwą z oliwek 60g Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
Piątek 14.03.2025	Kakao 200ml (mleko) Chleb razowy30g (gluten-żyto) Chleb pszenny 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Parówka z szynki 25g, pomidor 15g, burak do chrupania 15g,sałata, pestki dyni	Zupa z szpinakowa z ryżem 250ml (mleko i jego pochodne, seler, gluten- pszenica), gruszka 50g Ciastko owsiane z orzeciami 1szt (gluten- pszenica, mleko, jaja kurze)- wyrób własny Maślanka truskawkowa 200ml (mleko i jego pochodne)	Ziemniaki 150g Medaliony rybne z dorsza 60g (jaja kurze, gluten-pszenica, ryba) Surówka z pory i ananasa z jogurtem naturalnym 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy (agrest, truskawka) 200ml Jabłko 50g

- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy.
- Pogrubioną czcionką **zaznaczone alergeny** z Rozporządzeniem 1169/2011
- Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.
- Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach.
- **Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os**

Dzień	Śniadanie	Zupa i deser	Drugie danie
Poniedziałek 17.03.2025	Płatki ryżowe na mleku 250ml (mleko) Bułka kajzerka 30g (gluten-pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Mus serowo-kakaowy 25g (mleko i jego pochodne), kalarepa do chrupania 15g, suszona żurawina, gruszka 30g Herbata z melisy 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica) Jabłko pieczone z żurawiną 100g, Napój owocowy 200ml	Ziemniaki 150g Kotlet mielony wieprzowy 60g (gluten-pszenica, jaja kurze) Surówka z ogórka zielonego ze śmietaną 60g (mleko i jego pochodne) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) mandarynka 30g
Wtorek 18.03.2025	Zupa mleczna z makaronem 250ml (mleko, gluten-pszenica) Chleb graham 30g (gluten- pszenica) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Szynka pieczona w ziołach- wyrób własny 20g , sałata, pomidor 15g pestki dyni, kalarepa 15g Herbata rumiankowa 200ml	Zupa z cukinii z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), kiwi 50g Budyń czekoladowy 150g (mleko i jego pochodna, gluten- pszenica) z orzechami z polewą wiśniową (orzech)- wyrób własny	Ryz paraboliczny 100g Filet z kurczaka w sosie słodko – kwaśnym 60g/50ml Surówka: fasolka szparagowa na parze 60g Sok tłoczony z jabłka i wiśni 200ml
Środa 19.03.2025 DZIEŃ WEGETARIANSKI	Szwedzki stół Kawa zbożowa 200ml (mleko, gluten-żyto, gluten- jęczmień) Chleb wieloziarnisty 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) Bułka weka 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Hummus pomidorowy – wyrób własny , ½ jajka , pomidor koktajlowy 15g, suszona morela, rozspanka, rzodkiewka, ogórek zielony.	Zupa z kiszanej kapusty i ziemniakami 250ml (seler), melon 50g Talerzyk warzyw: ogórek zielony, kalarepa, marchewka, papryka czerwona 150g z sosem paprykowym 30ml(mleko i jego pochodne), Herbata miętowa 200ml	Pampuchy na parze z sosem truskawkowo-serowym 100g/30ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Kompot owocowy 200ml (rabarbar, wiśnia) Banan 50g
Czwartek 20.03.2025	Płatki owsiane na mleku 250ml (mleko, gluten-pszenica, jaja kurze) Masło 4g (mleko i jego pochodne) Chleb orkiszowy 30g (gluten-pszenica, gluten -żyto) Plasterek z żółtego sera 30g (mleko i jego pochodne) papryka czerwona 20g, sałata, marchewka do chrupania 15g Herbata malinowa 200ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250ml (seler, mleko i jego pochodne), jabłko 50g Kisiel malinowy do picia 150ml Pałka kukurydziana 1szt	Kasza jęczmienna 100g (gluten-pszenica) Filet z indyka z warzywami (marchewka por, papryka) 60g Surówka: kalafior, sałata, ogórek w śmietanie 60g (mleko i jego pochodne) Sok tłoczony z jabłka 200ml
Piątek 21.03.2025	Mleko 200ml Chleb razowy 30g (gluten-żyto, gluten-pszenica) chleb dyniowy 30g (gluten-pszenica) Masło 8g (mleko i jego pochodne) Kabanosy drobiowe 40g pomidor 15g, rzodkiew biała 15g, rozspanka, pestki słonecznika	Zupa porowa z makaronem 250ml (seler, mleko i jego pochodne, gluten-pszenica), mandarynka 50g Buteczki drożdżowe z kruszonką i śliwką 1szt – wyrób własny (mleko, jaja kurze, gluten-pszenica) Maślanka z mango 200ml (mleko i jego pochodne)	Ziemniaki 150g Pulpet z dorsza w sosie koperkowym 60g/50ml(jaja kurze, ryba, gluten- pszenica) Surówka z brokuł na parze 60g Kompot owocowy 200ml (jabłko, malina) jabłko 40g

- Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wymienionych alergenów: zboża zawierają gluten, soję, mleko, seler, gorczyce, dwutlenek siarki, nasiona sezamu, orzechy.
- Pogrubioną czcionką **zaznaczane alergeny** z Rozporządzeniem 1169/2011
- Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.
- **Dla dzieci z alergią pokarmową i nietolerancją niektórych produktów spożywczych, przygotowane są posiłki takie same z artykułów spożywczych, które są dozwolone w ich dietach.**
- **Zawartość soli i cukru w naszych posiłkach w jadłospisie dekadowym wynosi: sól 3,7g/os, cukier 5,5g/os**